

Salud Cardiovascular en Missouri



El corazón del problema . . .

La mala nutrición es un factor de riesgo para desarrollar una enfermedad cardiovascular. Las opciones prudentes de alimentos pueden ayudarle a mantener un peso sano y a reducir sus probabilidades de tener un ataque al corazón o al cerebro.

¿Sabía usted que?

- ♥ Solamente 22.6% de personas que viven en Missouri comen las cinco o más porciones de frutas y de verduras recomendadas por día.
- ♥ Seis de cada 10 adultos de Missouri están obesos o pasados de peso y este número está aumentando.
- ♥ Cerca de 95% de los hombres y el 75% de mujeres en América consumen más que el límite recomendado que es de 2300mg de sodio por día. Ésa es la cantidad de sodio en una cucharita de sal.



¿Tiene usted una dieta saludable para su corazón?

- Coma por lo menos cinco frutas y verduras al día. Elija una variedad de colores.
- Limite los alimentos que pueden subir su colesterol, incluyendo los alimentos altos en grasas saturada, grasas transferidas y/o colesterol.
- Cocine por lo menos la mitad de su consumo en granos enteros. Coma por lo menos tres porciones de panes, cereales y pastas de grano integral al día.
- Limite los alimentos procesados que son altos en sodio y evite usar el salero.
- Controle los tamaños de las porciones y limite los alimentos altos en grasas, azúcares agregadas y alcohol para limitar el consumo de calorías.

Consejos Para Comer Sano

- Empieza el día con un bueno desayuno.
- Incluya frutas y verduras en todas las comidas y bocados.
- Coma pocos alimentos fritos, utilice cortes de carne sin grasas y elija leche sin grasa o con poca grasa en productos lácteos.
- Hierva, cueza o hornee la carne en vez de freírla.
- Limite los alimentos fritos, bebidas con altos niveles de azúcar y alcohol cuando coma fuera. Pida verduras o ensalada en vez de papas fritas y elija agua con una rebanada de limón en vez de soda.
- Sazone los alimentos con hierbas y especias para reducir sal.
- ¡Pare de comer cuando usted este satisfecho - no lleno! Evite comer excesivamente.

Fuentes De Datos:

1. Centros para el control y la prevención de la enfermedad: Sistema De Vigilancia del Comportamiento De Factor De Riesgo
2. Centro para la información, la gerencia y la evaluación de la salud: Información de evaluación de la comunidad en Missouri
3. Instituto de Medicina: Consumo de agua, potasio, sodio, cloruro y sulfato como referencia dietética

Missouri Departamento de Salud y de Servicios
para Personas de Edad Avanzada
Control de Enfermedades Crónica y Cáncer (800) 316-0935
www.dhss.mo.gov/HeartDisease y www.dhss.mo.gov/Stroke

UN EMPLEADOR DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES/
DE ACCION AFFIRMATIVA
Servicios proveídos en bases no discriminatorias.